

OUTCOME MÅL

Et outcome mål er det, vi gerne vil **opnå**, når eksempelvis kampen eller konkurrencen er slut. Dvs. kampens resultat, placering mm.

Outcome mål
Blive turneringens bedste spiller

PERFORMANCE MÅL

Performance målene uddyber, **hvordan** du vil give dig selv den bedst mulige chance for at opnå dit outcome mål.

Performance mål
Lave 25 målgivende afleveringer

Performance mål
Overgå min direkte modspiller i 80%

Performance mål
Score på 65% af mine målchancer

PROCES MÅL

Proces målene hjælper dig med at identificere, hvad du skal **gøre, tænke og fokusere på** for at have den bedst mulige chance for at opnå dit performance mål

Fitnessniveau end nogensinde før
– løbe hele tiden

Mit høje arbejdsniveau gør mig i stand til at lave aflv. i alle 60 min.

Bliv ved med at udføre de simple ting sikkert alle 60 minutter

Føl styrke commitment i tacklingerne. "Det er min bold!"

Vent til målmanden gør sit udfald og skyd derefter hårdt og præcist

Fokus på langt "svæv" ind i banen

OUTCOME MÅL

Et outcome mål er det, vi gerne vil **opnå**, når eksempelvis kampen eller konkurrencen er slut. Dvs. kampens resultat, placering mm.

Outcome mål

PERFORMANCE MÅL

Performance målene uddyber, **hvordan** du vil give dig selv den bedst mulige chance for at opnå dit outcome mål.

Performance mål

Performance mål

Performance mål

PROCES MÅL

Proces målene hjælper dig med at identificere, hvad du skal **gøre, tænke og fokusere** på for at have den bedst mulige chance for at opnå dit performance mål